

Nombre

Fecha

Transforma tu meta en T. A. C. O.



¿Cuál es tu meta?

Para transformar tu meta en T.A.C.O. debes asegurarte que sea:

TRASCENDENTAL

Debe alinearse con valores y ambiciones personales

APLICABLE

Se deben describir pasos concretos para lograrla

CONTINUA

Debe diseñarse mejorar continuamente, y no para un final estático.

OBSERVABLE

El progreso debe ser medible, para ajustar en caso necesario.

Responde las siguientes preguntas:

Enlista 3 valores personales

¿Cómo se alinea tu meta con estos valores?

Enlista 3 pasos concretos

¿Cómo puedes asegurarte de que el progreso se sostenga en el tiempo?

¿Cómo medirás tu progreso?

¿Cómo sabrás cuándo es necesario hacer ajustes?

Nombre

Fecha

Transforma tu meta en T. A. C. O.



¿Cuál es tu meta?

Para transformar tu meta en taco, debes asegurarte que sea:

TRASCENDENTAL

Debe alinearse con valores y ambiciones personales

APLICABLE

Se deben describir pasos concretos para lograrla

CONTINUA

Debe diseñarse mejorar continuamente, y no para un final estático.

OBSERVABLE

El progreso debe ser medible, para ajustar en caso necesario.

Responde las siguientes preguntas:

Enlista 3 valores personales

¿Cómo se alinea tu meta con estos valores?

Enlista 3 pasos concretos

¿Cómo puedes asegurarte de que el progreso se sostenga en el tiempo?

¿Cómo medirás tu progreso?

¿Cómo sabrás cuándo es necesario hacer ajustes?

Transforma tu meta en T. A. C. O.



¿Cuál es tu meta?

Comer más frutas y verduras

Para transformar tu meta en taco, debes asegurarte que sea:

TRASCENDENTAL

Debe alinearse con valores y ambiciones personales

APLICABLE

Se deben describir pasos concretos para lograrla

CONTINUA

Debe diseñarse mejorar continuamente, y no para un final estático.

OBSERVABLE

El progreso debe ser medible, para ajustar en caso necesario.

Responde las siguientes preguntas:

Enlista 3 valores personales

Salud

Perseverancia

Responsabilidad

¿Cómo se alinea tu meta con estos valores?

Comer más frutas y verduras mejora mi salud y bienestar, y cuida el medio ambiente.

Enlista 3 pasos concretos

Incluir al menos 1 fruta o verdura en cada comida

Comprar frutas y verduras de temporada

Comer frutas en mis colaciones

¿Cómo puedes asegurarte de que el progreso se sostenga en el tiempo?

Plan: Planificar las comidas semanalmente para asegurar la inclusión de frutas y verduras, y ajustar gradualmente las porciones.

Herramientas necesarias: Acceso a una variedad de frutas y verduras frescas, recetas saludables, contenedores para snacks.

¿Cómo medirás tu progreso?

Llevar un registro diario de las frutas y verduras consumidas.

¿Cómo sabras cuándo es necesario hacer ajustes?

Si no logro la meta de frutas y verduras, necesito buscar otras formas de agregarlas.